

# COVID-19

(Шинэ коронавируст халдвар)

## -өөс сэргийлэх, халдвар тархахаас хамгаалахын төлөө



Цахим хуудсыг (Эрүүл Мэнд, Хөдөлмөр, Нийгмийн Хамгааллын Яамны "COVID-19-ийн тухай олон хэл дээрх зөвлөгөө") эндээс үзнэ үү  
<https://www.c19.mhlw.go.jp>



### Өдөр тутмын амьдралдаа юунд анхаарах вэ?

COVID-19 нь коронавирусээр (SARS - CoV-2) үүссэн халдварт өвчин бөгөөд голдуу бие халуурах, ханиалгах зэрэг шинж тэмдэг илэрдэг. Ихэнх нь агаар дусал эсвэл гар, эд зүйлсээр дамждаг. Та дараах зүйлсийг анхааран сахина уу.

Нягт шигүү бөгөөд хаалттай битүү орчноос (Задгай биш, хумигдмал орон зай, зай завсаргүй олон хүнтэй газар, залгаа, зай барих боломжгүй нөхцөл) татгалзаж, коронавирусийн шинжилгээний хариу эерэг гарсан хүнтэй ойр хавьтсан эсэхийг мэдэх зорилготой "COVID-19 Contact-Confirming Application" ("COCOA") утасны аппликэйшнийг ашиглана уу.

"COCOA" аппликэйшнийг эндээс татаж болно



Google Play



App Store



Задгай биш, хумигдмал орон зайнаас зайлсхийх



Зай завсаргүй олон хүнтэй газраас зайлсхийх



Залгаа, зай барих боломжгүй нөхцөлөөс зайлсхийх

Бие халуурах гэх мэт ханиадны шинж тэмдэг илэрсэн үед сургууль, ажилдаа явахгүйгээр гэртээ үлдэж, өдөр бүр халуунаа хэмжиж тэмдэглэнэ үү.



Шаардлагагүй тохиолдолд гэрээсээ гарахгүй байх



Өдөр тутам биеийн халуунаа хэмжиж тэмдэглэх

Архаг хууч өвчтэй бөгөөд эрүүл мэндийн байдалд ямар нэгэн өөрчлөлт илэрсэн, эсвэл COVID-19-өөс бусад өвчний сэжигтэй бол юуны түрүүнд өрхийн эмч рүү утсаар холбогдоно уу.



Эхлээд өрхийн эмч рүү утсаар холбогдох



### COVID-19-ийн сэжигтэй бол яах вэ?

Дэлгэрэнгүй мэдээлэл, шинэ мэдээг цахим хуудаснаас үзнэ үү

<Монгол үг>



Эрүүл Мэнд, Хөдөлмөр, Нийгмийн Хамгааллын Яам

Энэ хуудасны ар талыг уншина уу

# COVID-19-ийн сэжигтэй бол яах вэ?



**Эмнэлэг болон эрүүл мэндийн байгууллагад яаран очихгүйгээр лавлаж зөвлөгөө авна уу.  
Дэлгэрэнгүй мэдээллийг цахим хуудаснаас үзнэ үү.**



\* Шинжилгээ өгөх эсэхийг тухайн нөхцөл байдлаас шалтгаалан эмч шийдэх болно.

● Багадаа дараах нөхцөлийн аль нэг шинж тэмдэг илэрч байвал холбоо барьж зөвлөгөө авна уу. Хот, дүүргийн лавлах газруудын мэдээлэл зэргийг дээр заасан цахим хуудаснаас үзнэ үү.

● Амьсгал давчдах, ядарч сульдах, өндөр халуурах зэрэг шинж тэмдгийн аль нэг нь хүчтэй илэрч байвал.

Шинж тэмдгийн илрэх байдал нь хүн бүрд өөр өөр байдаг тул хүчтэй илэрч байвал шууд холбоо барина уу.

● Хүндээр өвчлөх магадлал өндөртэй\* хүнд бие халуурах, ханиалгах зэрэг харьцангуй хөнгөн ханиадны шинж тэмдэг илэрч байвал.

\* Өндөр настан, чихрийн шижин, зүрхний дутагдал, амьсгалын эрхтний өвчин(Уушгины архаг бөглөрөлтөт өвчин гэх мэт) зэрэг архаг хууч өвчтэй хүмүүс, диализ эмчилгээнд орж байгаа хүмүүс, дархлаа дарангуйлагч эм бэлдмэл, хорт хавдрын эсрэг эм тариа гэх мэтийг хэрэглэдэг хүмүүс

● Дээр дурдсанаас гадна бие халуурах, ханиалгах зэрэг харьцангуй хөнгөн ханиадны шинж тэмдэг олон хоногоор үргэлжлэх тохиолдолд.

Шинж тэмдгийн илрэх байдал нь хүн бүрд өөр өөр байдаг тул хүчтэй илэрч байвал шууд холбоо барина уу.

4 хоногоос илүү хугацаагаар үргэлжилж байвал заавал холбоо барина уу.

Мөн халуун бууруулах эмийг үргэлжлүүлэн хэрэглэж байгаа бол заавал холбоо барина уу.



Амьсгал давчдах



Ядарч сульдах



Өндөр халуурах



Хүүхэд



Жирэмсэн эхчүүд

● Жирэмсэн эхчүүд болон, бага насны хүүхэдтэй эцэг эхчүүд цахим хуудаснаас нэмэлт мэдээлэл авна уу.



● Зөвлөгөө авахдаа “Үзүүлэх зөвлөгөө авах төв”-өөс гадна бүс нутгийн зарим эмч нарын холбоо болон эмнэлгүүдэд хандаж болно.

● Хот, дүүргийн засаг захиргаа, өөртөө хамгийн ойр эрүүл мэндийн газар, хорио цээрийн газар гэх мэтээс заасан зүйл байвал түүнийг мөрдөнө үү.

## Эмнэлэг, эрүүл мэндийн байгууллагад үзүүлэх үед юунд анхаарах вэ?

Эмчид үзүүлэх үед доорх зүйлсийг анхаарна уу.

● Олон эрүүл мэндийн байгууллагад очсоноос болж халдвар тархсан тохиолдол гарсан тул эмчийн зөвлөгөөгүйгээр олон эмнэлэг болон эрүүл мэндийн байгууллагад нэгэн зэрэг үзүүлэхээс татгалзана уу.

● Эрүүл мэндийн байгууллагад үзүүлэх үед амны хаалт зүүж, гараа савандаж угаах, “ханиах үеийн дэглэм”\*-ийг анхааран баримтална уу.

\* Ханиах, найтаах үедээ амны хаалт, салфетка, нусны алчуур юмуу эсвэл цамцны ханцуй, тохойгоороо ам, хамраа таглах.



## Мэддэг хэлээрээ мэдээлэл авах боломжтой юу?

Зарим гадаад хэлээр мэдээлэл авах боломжтой. Хот, дүүргийн лавлах газруудын мэдээлэл гэх мэтийг цахим хуудаснаас үзнэ үү.

Цахим хуудсыг (Эрүүл Мэнд, Хөдөлмөр, Нийгмийн Хамгааллын Яамны “COVID-19-ийн тухай олон хэл дээрх зөвлөгөө”) эндээс үзнэ үү

<https://www.c19.mhlw.go.jp>

